



Los habitantes del sur de California, lo que incluye Long Beach, deben estar preparados para todo tipo de desastres.

Los desastres naturales y los provocados por el hombre, como terremotos, inundaciones, descontento social y terrorismo, pueden cambiar cómo funcionan las familias y las comunidades. Por lo tanto, es importante que cada persona planifique con anticipación en caso de alguno de estos incidentes. Las indicaciones de este folleto pueden ayudarlo a usted y sus seres queridos a prepararse para todos los peligros y condiciones.

Haga un plan

Uno de los pasos más importantes en la preparación para emergencias es desarrollar un plan familiar en caso de desastres. Un plan lo ayudará a prever los pasos que debería seguir para que usted y su familia permanezcan seguros durante una emergencia. Tenga presente cualquier necesidad especial que usted o su familia puedan tener.

Registre su teléfono en AlertLongBeach. AlertLongBeach es un sistema gratuito de notificaciones de emergencia diseñado para mantener informados a quienes viven o trabajan en Long Beach antes, durante y después de una emergencia o desastre importante. Las alertas se enviarán a las personas inscritas e informarán sobre lo que ha ocurrido, lo que hacen los socorristas y las medidas que debería tomar. Inscribese en línea en AlertLongBeach en el sitio web de la ciudad: www.longbeach.gov

Planifique cómo se mantendrán en contacto sus familiares si están separados. Escoja dos lugares para encontrarse, uno cerca de su hogar (como un parque o una esquina) y otro lejos de su vecindario, en caso de que no pueda volver a su hogar.

Publique los números de teléfono de emergencia cerca de los teléfonos. Enseñe a los niños cómo y cuándo llamar al 9-1-1. Incluya los números de emergencia de la policía, los bomberos, los servicios de gas, agua y cuidado de animales. Puede crear tarjetas de comunicación en www.ready.gov/make-a-plan

Trace un plano de la planta de su hogar. Marque dos vías de escape desde cada habitación y asegúrese de que todos en la casa conozcan estas vías.

Analice su plan de evacuación con su familia.

- ¿Cuáles son los artículos importantes que deben llevar?
- ¿Cuáles son los arreglos que puede hacer para sus mascotas? Aparte de los animales de servicio, generalmente las mascotas no están permitidas en los refugios públicos.

Seleccione a un amigo o familiar que viva fuera de la zona, para que usted y los miembros del hogar se comuniquen; podría ser una tía que viva en Texas. Asegúrese de que todos se sepan el número de teléfono.

Asegúrese de que todos en su hogar sepan cómo y cuándo cortar el agua, el gas y la electricidad en los interruptores principales. Comuníquese con los servicios básicos locales si tiene alguna pregunta.

Tome una clase de primeros auxilios y de RCP, la sección local de la Cruz Roja Americana puede entregar más información. La certificación oficial de la Cruz Roja Americana proporciona protección contra la ley del "buen samaritano" para las personas que realicen primeros auxilios.

Programa equipo de respuesta en caso de emergencia de la comunidad (CERT)

Programa que ayuda a las personas a tener las habilidades y los conocimientos para ayudar a vecinos, colegas y personal profesional de rescate durante una emergencia. Hay clases GRATUITAS de capacitación disponibles en todo el país y, de forma local, a través del Departamento de Bomberos de Long Beach (www.longbeach.gov/fire/cert/default.asp).

Disminuya el impacto económico de un desastre en su propiedad y en la situación financiera de su familia mediante la revisión de las pólizas de seguro antes de que ocurra un desastre (por ejemplo, de propiedad, inundaciones, de vida, de salud). Asegúrese de que las pólizas sean actuales y que cumplan sus necesidades (tipo de cobertura, cantidad de cobertura, los peligros cubiertos, como inundaciones, terremotos, etc.).

Tome fotografías o videos del interior y exterior de su hogar, incluya los objetos de valor (como joyas y computadoras) en caso de necesitar pruebas de sus pertenencias antes de un incidente (por ejemplo, para reclamaciones del seguro). Mantenga copias electrónicas e impresas de estas fotos y guarde un respaldo en una ubicación alternativa (por ejemplo, en la casa de un familiar fuera de la zona).

Guarde los archivos electrónicos importantes (documentos en la computadora) en más de una computadora o en un disco duro externo, como una unidad flash, en caso de daños, de ser posible.

Considere guardar dinero en una cuenta de ahorro para emergencias que podría usar durante una crisis. También, podría desear guardar una pequeña cantidad de efectivo o cheques de viajero en un lugar seguro en su hogar, ya que podría ser difícil obtener dinero de un cajero automático inmediatamente después de un incidente grave.

Asegúrese de prestar atención a sus vecinos que podrían necesitar ayuda especial, como adultos mayores o personas con discapacidades.



Reúna un kit para desastres

De inmediato después de una emergencia, es posible que los servicios esenciales estén cortados y los socorristas locales y del gobierno en caso de desastre no puedan localizarlo de inmediato. Puede que tenga que sobrevivir a través de sus propios medios por cinco días o más después de una emergencia grave. Esto significa que sus propios recursos de agua, alimento y de emergencia deben estar disponibles para atender a su familia.

"Guarde 1 galón por persona, por día"

Agua: Su familia necesitará agua para beber, para fines de higiene y, probablemente, para cocinar. Almacene agua en recipientes limpios de plástico, fibra de vidrio o metal con revestimiento de esmalte.

- ☐ Agua para 5 días (1 galón por persona, por día)

"Almacene suficiente alimento para 5 días"

Alimentos y artículos de cocina: Almacene alimentos no perecibles que no necesiten ser refrigerados, preparados o cocinados y que necesiten poca o nada de agua. Almacene suficiente alimento para 5 días. Recuerde reemplazar estos artículos cada seis meses, antes de que caduquen, por artículos frescos.

- ☐ Carnes enlatadas listas para comer, frutas y verduras
- ☐ Jugos y sopas en caja o enlatadas
- ☐ Alimentos con alto contenido energético, como mantequilla de maní, gelatina, galletas saladas, barras de granola y mezclas de frutos secos
- ☐ Alimentos para bebés, adultos mayores o personas con dietas especiales
- ☐ Alimentos reconfortantes y para aliviar el estrés en pequeñas cantidades, como galletas, caramelos duros, cereales azucarados, paleta dulce, café instantáneo
- ☐ Leche pasteurizada, no perecible
- ☐ Fórmula para bebés
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Vasos y platos de papel y utensilios de plástico
- ☐ Navaja multiuso
- ☐ Bolsas plásticas resellables
- ☐ Cloro de uso doméstico para tratar agua potable
- ☐ Alimento para mascotas

"Consulte con su médico sobre almacenar medicamentos adicionales"

Kit de primeros auxilios: Puede comprar un kit de primeros auxilios con los artículos que necesite o armar uno con los artículos que ya tiene.

- ☐ Vendas adhesivas esterilizadas de distintos tamaños y formas
- ☐ Jabón y toallitas con antibióticos (desinfectantes)
- ☐ Ungüento antibiótico y ungüento para quemaduras para evitar infecciones
- ☐ Solución para limpiar los ojos
- ☐ Termómetro
- ☐ Medicamentos de venta con receta médica y equipo: Podría ser difícil obtenerlos durante un desastre, consulte con su médico o farmacéutico sobre almacenar medicamentos de venta con receta médica, asegúrese de almacenarlos de forma correcta y cambiarlos antes de la fecha de vencimiento
- ☐ Los medicamentos de venta sin receta médica, como aspirina u otro analgésico, antidiarreicos, antiácidos (para el malestar estomacal) y jarabe de ipecacuana (para inducir el vómito si lo recomienda el [Centro Toxicológico](#): (1-800-222-1222)

Vestimenta y ropa de cama: No olvide considerar las necesidades de bebés, adultos mayores y mascotas. Además, incluya artículos de entretenimiento o reconfortantes para niños. Prepare una muda de ropa y calzado disponible para cada miembro del hogar.

- ☐ Una chaqueta o abrigo
- ☐ Pantalones largos y camisas de manga larga
- ☐ Zapatos resistentes
- ☐ Sombrero y guantes
- ☐ Saco de dormir o manta tibia
- ☐ Ropa para lluvia

"No olvide artículos reconfortantes para los niños"

Lista de verificación del kit para desastres

Use mochilas grandes o bolsos para guardar **juntos los suministros**, así podrá llevar los suministros fácilmente con usted si debe abandonar su hogar. Coloque elementos más pequeños en bolsas plásticas herméticas. Guarde el kit en una **zona designada** (un lugar de fácil acceso) y asegúrese de que **todos** en su hogar conozcan la ubicación.

"Estas herramientas lo ayudarán a permanecer en su hogar por un período de tiempo extendido"

Herramientas y suministros: Estos elementos podrían ser necesarios en caso de evacuación. Además, también serán útiles si es necesario refugiarse en el lugar (permanecer en el hogar un período de tiempo extendido) o si no hay energía en su hogar.

- ☐ Radio o televisor portátil con baterías y baterías adicionales
- ☐ Linterna y baterías adicionales
- ☐ Radio portátil para emergencias
- ☐ Fósforos en un recipiente resistente al agua (o fósforos resistentes al agua)
- ☐ Llave de corte, alicate y destornillador
- ☐ Extintor de incendios tipo A-B-C pequeño
- ☐ Brújula
- ☐ Guantes de trabajo
- ☐ Un silbato (para pedir ayuda)
- ☐ Mascarilla para el polvo o camiseta de algodón (para filtrar el aire)
- ☐ Láminas de plástico y cinta para conductos
- ☐ Tijeras
- ☐ Pinzas
- ☐ Alfileres de gancho y aguja e hilo para coser
- ☐ Papel, plumas y lápices
- ☐ Reloj despertador con baterías para viajes

"No olvide pañales y toallitas para los niños pequeños"

Elementos para higiene y desinfección:

- ☐ Toallitas, jabón, desinfectante para manos, detergente líquido
- ☐ Pasta y cepillo de dientes
- ☐ Champú, desodorante, cepillo y peineta
- ☐ Bálsamo labial, protector solar y repelente de insectos
- ☐ Artículos de higiene femenina
- ☐ Bolsas de basura y cierres de plástico resistentes para higiene personal
- ☐ Pañales y toallitas

Otros artículos:

- ☐ Juguetes, libros y rompecabezas para que los niños se sientan más seguros y cómodos
- ☐ Cargador de teléfonos, cargador de teléfonos para automóvil o baterías adicionales cargadas, además de monedas o tarjetas de llamada prepagadas
- ☐ Lentes de sol
- ☐ Anteojos ópticos adicionales o lentes de contacto y solución
- ☐ Artículos para mascotas, como correas, agua y alimento adicional, medicamentos y fotografía de sus mascotas (en caso de que se pierdan)
- ☐ Fotos familiares

Documentos de la familia e información de contacto: Mantenga copias de los documentos en un recipiente hermético. Recuerde actualizar la lista de contactos al menos cada seis meses o cuando se generen cambios.

- ☐ Identificación personal
- ☐ Efectivo (también monedas) o cheques de viajero y una tarjeta de crédito
- ☐ Copias de certificados de matrimonio y nacimiento, licencia de conducir, tarjetas del Seguro Social, pasaportes, testamentos, escrituras, inventario de los bienes del hogar, documentos del seguro, registros de vacunas, números de las cuentas bancarias y de la tarjeta de crédito, información sobre acciones y bonos
- ☐ Lista de contactos de emergencia y números de teléfono
- ☐ Mapa de la zona y números de teléfono de los lugares donde podría ir
- ☐ Para los dueños de mascotas, una lista e información de contacto sobre moteles que permitan animales
- ☐ Llaves adicionales del auto y del hogar

"Fotos de sus mascotas para su identificación"

No olvide...

Un kit en el auto

Mantenga un kit de suministros para emergencias en el maletero, que incluya alimentos y agua. Este kit también puede incluir bengalas, cables de puente y suministros de temporada (por ejemplo, vestimenta para fríos extremos).

Un kit en el trabajo

Mantenga un kit de suministro para desastres en el trabajo, un recipiente listo para llevar en caso de que tenga que evacuar el edificio. Guarde su kit en el trabajo con agua y alimentos, un par de zapatos cómodos y otros artículos necesarios.

Cambie los elementos en su kit

Deberá cambiar los suministros de agua y alimento almacenados según la fecha de vencimiento del artículo, así que asegúrese de conocer la fecha de almacenamiento de todos los recipientes. Además, debería volver a considerar sus necesidades todos los años y actualizar su kit si el grupo familiar cambia.

Manténgase conectado

Cuando ocurre un desastre, es posible que se corte el sistema de comunicaciones (por ejemplo, líneas telefónicas o Internet) por largos períodos de tiempo. Esto podría dificultar comunicarse con sus seres queridos u obtener información de utilidad. Sin embargo, hay varias cosas que puede hacer con anticipación para ayudar a sus familiares a mantenerse conectados.

Revise los recursos locales de información

Línea de información en caso de emergencia de la ciudad: Regístrate en Rave Mobile 911 en: bit.ly/Artesia911

Estación del Sheriff de Lakewood: (562) 623-3500

KNX (AM 1070) y KFI (AM 640) Entrega información de toda el área en una emergencia.

Tenga el celular preparado

Registre su teléfono en AlertLongBeach

AlertLongBeach es un sistema gratuito de notificaciones de emergencia diseñado para mantener informados de cosas importantes a quienes viven o trabajan en Long Beach antes, durante y después de una emergencia o desastre importante. Las alertas se enviarán a las personas inscritas e informarán sobre lo que ha ocurrido, lo que hacen los socorristas y las medidas que debería tomar para protegerse a sí mismo y a su propiedad. Inscríbese en línea en AlertLongBeach en el sitio web de la ciudad: www.longbeach.gov.

Inscríbese a las alertas de Nixle, utilizado por el Departamento de Bomberos y de la Policía de Long Beach para enviar a los residentes información importante por mensaje de texto; inscríbese en Nixle.com o envíe su código postal por mensaje de texto al 888777.

Establezca un contacto ICE (en caso de emergencia) en la libreta de direcciones de su teléfono (guarde el contacto con el nombre ICE).

Además, asegúrese de establecer otros números importantes en su teléfono, como familiares, de supervisores, proveedores de cuidado infantil, escuelas y vecinos.

Tenga un respaldo

Asegúrese de tener una batería alternativa para su teléfono

Enseñe a sus familiares a enviar mensajes de texto; durante una emergencia, es mucho más probable poder recibir mensajes de texto que llamadas telefónicas. Además, asegúrese de que sus seres queridos y colegas tengan el celular preparado.

Marque 9-1-1 en caso de emergencia

